

Soupe lentilles et épinards

96 portions

Source de la recette

Hôpital Juif de réadaptation

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

Louche de 6 onces

Rendement de la recette

17.28 L

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	108	Sodium (mg)	483
Protéines (g)	7	Lipides (g)	1
Glucides (g)	20	Gras saturés (g)	0
Sucres (g)	4	Fibres (g)	4



Québec 



Soupe lentilles et épinards

96 portions

Rendement de la recette

17.28 L

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
340 ml	Base de bouillon de bœuf	<ol style="list-style-type: none">1. Faire chauffer la base de bouillon, l'eau et le jus dans une marmite vapeur. Amener à ébullition et mélanger.2. Rincer les lentilles à l'eau courante et égoutter. Ajouter les lentilles dans la marmite et laisser mijoter 10 minutes.3. Incorporer les oignons, le céleri, les pommes de terre, l'ail, les feuilles de laurier et les épices. Laisser mijoter 30 minutes.4. Ajouter les épinards et laisser mijoter 20 minutes.
18 L	Eau	
1 x 2.84 L	Jus de tomate	
2 kg	Lentilles vertes, crues	
1.2 kg	Oignons jaunes frais, en dés	
1.2 kg	Céleri en cubes, congelés	
1 kg	Pommes de terre fraîches, cubes	
40 ml	Ail frais, émincé	
10 ml	Feuilles de laurier moulues	
10 ml	Sauge moulue	
20 ml	Sel	
10 ml	Poivre noir moulu	
10 ml	Thym moulu	
3 kg	Épinards congelés	

